


يصعدون الى اله البحر في احتفالات ذكرى جمهوريتهم



الحري شرطاً من شروط ارتداء البكيني في الصيف ؟

في الصيف سوف تتحلل ايضا
الجرب بابها حيث ستعظم
الاعمال في يودايت احتفالات رسمية
لتخليد د. سلطوس ريتما مؤتمرا
علميا تالفي فيه آخر الابحاث والتفريات
عن الولاية بدون الم .

تيفزيون نصره في الهند



من غير عنوان
... تيفزيون نصره في الهند



فاتن حمامة تمثيل فيلما عن : النوبة

فاتن حمامة تمثيل فيلما عن : النوبة

فترة !

خرجت من المستشفى ١٩ سني
المر ما كنت !
لقد قطع الجراحون ١٩ سني
من كل ساق من ساقها !
انها لا تزال طويلة القامة .. ولكنها
لم تعد سخرية الناس ! لم يعد الأطفال
يملكونها في الطريق العام ! ويسألونها
من درجة حرارة السماء !
لم تعد تدور حول كل الحلات التجارية
بلحظة دون جدوى من فساتين نفلى
رديتها !
لم تعد تسع الذين يجلسون وراء
الكاميرا في السينما وهم يرون منها
انخفاض راسها قليلا حتى يروا رؤوس
ايضا في الرواية على الشاشة !
كانت تحب ان ترضى !
ولكن التفتان كانوا يرفضون دعوتها
الى الرقص ! فان الرجل يظن ان
يبدو قريبا في صالة الرقص !
ومع ذلك الفتاة الجميلة (تونس) التي
الي بيها !
لاحت ان سقفة البيت ارفع !
لم تعد تلحق راسها عند دخولها
وخرجها من الباب !
كانت !
لم تعد تلحق ساقها وهي تجلس
على الكرسي ! أصبحت تجلس بسهولة
على الكرسي !
لم يعد أطفال الحي يسرقون منها !
لم يعد سخرى الجيران يبرهنون من
الحديث معها !
كانت تترك الدنيا .. فاصبحت
كانت تخاف من سخرية الناس ...
فأصبحت تمشي مع الناس !
لقد استطاع العلم ان يعيد هذه
الفترة الى هذه الأرض .. بعد ان كانت
تعيش وحيدة في السماء !
أصبح الدم قادرا على التمسك في
طبقات الانسان !
ان يشعر شاب في المستقبل بالمرارة
لانه أصبح القامة !
يستطيع العلم قامة !
وان يسخر الناس من قامة لاهلها !
الزفاف .. ان الدم سيحولها الى
فزال !
فان العلم سيسعد قدامين من
الناس ! سوف لهم القاسيات التي
يملكون بها !
وإذا تخرجت القاسيات في الاحلام ..
ستقدم لهم القاسيات الجديدة !
فان عملية التمسك والتطوير يمكن
ان تجري للشخص الواحد عدة مرات !
على أمين

مدرسة فرانكلين الوطنية والدراسية والادبية المصرية
من مجموعة الكتب الدراسية والادبية المصرية
التوجيه في المدرسة

شركة النصر للصناعات والتمويل والتجارة
إحدى شركات المؤسسة العامة للصناعات والتمويل والتجارة

أورسولا : تمثيل مع ماسترويتي في روما

أورسولا : تمثيل مع ماسترويتي في روما

أول رسالة عن العلاقات العامة للصناعات الثقيلة

أول رسالة عن العلاقات العامة للصناعات الثقيلة

أول رسالة عن العلاقات العامة للصناعات الثقيلة

أول رسالة عن العلاقات العامة للصناعات الثقيلة

أعلانات الأهرام

الشركة العامة للبترول
مناقصة بيع مخلفات

الأمر

عدد الجمعة

بصراحتہ: یکتہ

وأخيراً... الخطة البريطانية لفرض الكويت
الخطة كلها بريطانية ، لا دور لأحد فيها غير بريطانيا تندفع وحدها !

ينفيق هدفنا ديانة الجمهورية
بينة المتحدة فاسدة لحركة
الجمهورية العربية، والجمهورية
في كل بلد عربي مواتر
منحة لارادة التغيير.
واوان فبعد وثيقة الخطة
يطالبنا لنزو الكويت، سوف
نؤمننا ان نتقدم مع البحث
نوة اخرى:

□ ان الخطوة الثالثة في هذا
صت ليد ان تكون بالضرورة
مطابقة تقريبا لارضاع المنطقة
عربية الداخلية في مواجهة هذا


في مواجهة عالمين غير منحلولا
رعة وشددة.

وفي مواجهة اخطار تترصد
بشواظها فيخت وشراسة!
□ ثم تعني بعد ذلك في
نص خطوة رابعة - واخيرة -
في فيها امام الاسوال الصوي..
ما العمل؟

وكيف نستطيع قوى المستقل
المنطقة العربية ان تحقق
صاها على كل ما يهددها لا
كيف نستطيع ان نضيف
سيف انتصارها لصالح العالم
ي تعيش فيه كل تساهم -
غيرها في قلمه علما مواينا
فصل السلام والتقدم؟

بذلك تبطل آخر لحظة من
البحث حول لحظة، وتكتبل
رة احلثة فيه !..

هذه خريطة للبحث اردت
سبحا على عجل، لكي يكون
سبحا في وقت من الاوقات
تلقانا واتجاهنا.



ن في لكي نرفع من حيث الوثائق
سيرة البريطانية ، خطة غزو
وقى وثائق مينة اركان الحرب
بريطانية فان السكوت يرد
روها في تسين .

قسم المخابرات الذي يتضمن
تحت رقم الـ ١٢ / ١٩
١٩٦٠ يستعمله قزب التوكيت
في قسم المناقشة الصلبة
داور في اجزاء المخابرات
التي هيئة اركان الحرب
ميراطورية وهو يتضمن عرضا
وقوفاً في الكويت قديمه

[illegible][illegible]

حسنین
ہیکل

لقد حان الوقت لكي نفرغ من
حديث الوثائق البريطانية ونطوي
الملفات السرية المتضمنة خطط
وأساء هيئة اركان الحرب
للايمبراطورية ، وننتقل الى نقطة
اخرى ننتقد بها مع هذا البحث
خطوة .

سالكاً فلعل تذكرة سريعة بخط
يهره أن تحدد وتربط .
□ أن هذا البحث بدأ بمغامرة
بحر السياسة الدولية الواسع
امتدت عبر ثلاثة أسابيع :
رأينا في أولها كيف استعالت
الحروب .
ثم رأينا في الثاني كيف أن
البحر ليس هو الذي كنا نعتقد .

مكاتبه السلام .
ثم رأينا في الثالث كيف أن هذا
لعالم الذي استحلقت فيه الحرب
عز فيه السلام ذات الوقت هو
نالم مروق للأعصاب ومتعب .
أن الدول غير النخازة - ونحن
مقمتها - تتحلل العبد الأكبر
بن مشكله ومخاطره .
خطوة ثانية في البحث بعد

حر السياسة الدولية والوسع
 للشؤون الغربية التي
 فيها يتكثف مثير لها
 على الضوء الساهر لوثائق
 لاستراتيجية البريطانية السرية
 التي سماها الجاويش « برسي
 بيدي آلن » أمين محفوظات

لوثائق التي امنت حقتي افرج
 بن الخيال ، امام خيون كثره تكاد
 تصدق ما نرى لولا ان الوثائق
 البريطانية السرية كانت حاسمة
 لظلمة .
 ان هذا الجزء من البحث امتد

لجنة هيئة اركان الحرب البرطانية
ملحق ل د ب ١٢٩/٦٤ (٥)
مشروع اولي
الفكرة المعدلة للتدخل في الكويت
١ - في اجتماعنا (١١) يوم ٢٤ نوفمبر
بسنه ١٩٦٤ وافقنا على تقرير (٢) بحث
باللجنة المعدلة التي وضعها القائد العام
بقيادة الفريق الاوسط بقيادة العميد
...

٢ - بحث المكرة التي قسمها الفقهاء الثلاثة إلى قسمين: المكرة التي لا يملكها المالك، والمكرة التي يملكها المالك. والمرة التي لا يملكها المالك هي المرة التي لا يملكها المالك، والمرة التي يملكها المالك هي المرة التي يملكها المالك.

٢ - ان القائد العلم يعرض بصورة علنية فقط النتائج التي توصل اليها بعد مراجعته لفكرة العملية كلها ، ويؤكد ان مشيرون العملية لابد وان يمتثل بالتفصيل . ونحن في هذه الفكرة نؤمن بالفكرة المعللة بوجه عام ولكننا نؤمن بالفكرة المعللة بوجه عام للفكرة العلم ، نودع ما يستتبعه فكرة القائد العلم ، نودع ان نلفت النظر الى نقاط تحتاج الى عناية خاصة .

التهديد

أ - هجوم عسكري مسافر من جانب
 العراق .
 ب - تخريب من الداخل يؤدي إلى
 انقلاب .
 الهجوم الصلابة
 ه - في آخر تقدير الوقت (هـ) أو
 العراقيين لا يمتنعون الهجوم على الكويت
 في الوقت الحاضر . ولكن مسلحون كل
 يمكن أن يتضرر إلى حد كبير إذا تم

٦ - يمكن للواء العراقي الذي ينضم
لجيشه في المعركة في منطقة البصرة -
التي (والذي يضم كمية من ٢٩ سفينة
وان يقوم بهجوم مفاجئ يعجزه
الجوي الذي يمكن توقيفه على وجه
البصرة - السفينة من جنود
الضلات ، وفي واي القاذف العلم انكليزي
يقوم بخبراته بالنسبة للشرق في الوقت

[illegible]

وشنطن

مضاعفة التبادل التجاري بين الشرق والغرب بالرغم من الحرب الباردة

ارتفعت في جميع عواصم الدول الغربية أصوات تدعى بشدّة ضرورة العمل على زيادة حجم التبادل التجاري بين الشرق والغرب...

الصورة التي قُضت على جميع الشائعات



في اجتماع في اليوم الأخير لاجتماعات قوية في باريس من نوع «علاقات خاصة» بين كينيدي وأعضاء الكونغرس...

اتجاهات الصحف العالمية

تستغرق رحلتها في الفضاء الخارجي ١٢ يوما... وبذلك تكون أمريكا قد وصلت إلى نقطة البداية للسفر إلى القمر...

أما من أهتمام الصحف العالمية بالشرق العربي فقد كان مركزا في الصحف الأمريكية والفرنسية والبريطانية...

أوينجيا أودينجا

الزعيم الذي ظاهموه



في مؤتمر الزعيم أودينجا كينيدي أثناء زيارته لجزيرة لسان عرس من رأسه في جزيرة لسان عرس

بعد أن اقترح الرئيس كينيدي جانب العباد لفترة طويلة أراء النزاع «العتائدي» بين نائبه ووزير داخلية أودينجا وبين سائر أعضاء الوزارة...

والنزاع العتائدي الدائر بين أودينجا وسائر الوزراء هو من نوع جديد تماما في السياسة... فالوزراء يسمون نائب الرئيس...

وفي أبريل الماضي قال في خطاب هام: «لنأخذ من أودينجا ما نريد من أودينجا»...

وقد قالت عنه صحيفة سياتلستور البريطانية: «إنه من أكبر أعداء الاستعمار في أفريقيا»...

وهي الصحف الأمريكية نفسها لم تزل من أودينجا أنه شيوعي، وأننا قلنا أنه يستهدف التطرف إلى اليسار...

وإذا رجعنا إلى ما فعله أودينجا فأننا لنتأكد نجد ما يبره بأنه رجل مثير ومثير...

وقد ولد أودينجا في نواحي، بحدرة نيكوتيريا في منطقة تربية من المنيبي...

كتب من العالم

الصراع من أجل الحياة

تأليف جيمس هودنوتلي

يقدم المؤلف في هذا الكتاب أهم الأحداث التي ساهمت في تحقيق تطور الحرب الباردة بين الشرق والغرب...

ويعتبر هذا الكتاب من أهم الكتب التي تناولت الصراع من أجل الحياة...

وهو كتابا يخطب يدعو إلى تسوية النزاع بين الشرق والغرب...

وإذا رجعنا إلى ما فعله أودينجا فأننا لنتأكد نجد ما يبره بأنه رجل مثير ومثير...

وقد ولد أودينجا في نواحي، بحدرة نيكوتيريا في منطقة تربية من المنيبي...

دولة الكويت وزارة الأشغال العامة

تعلن وزارة الأشغال في دولة الكويت عن حاجتها إلى عدد من المهندسين والفنيين المختصين في الفرع التالي:

- ١ - مهندسون معماريون لأعمال التصميم المعماري والتشييد الداخلي.
٢ - مهندسون مختصون بأعمال التصميم الإنشائي.
٣ - مهندسون مختصون أو معماريون للتصميم...

وذلك حسب الشروط والمواصفات التي يمكن الحصول عليها من سفارة دولة الكويت (١٢) تسارع بدوأي بالدفق، القاهرة - الجمهورية العربية المتحدة.

كل من يود في نفسه الاستفادة عليه أن يقدم طلبا إلى هذه السفارة وذلك على النموذج (طلب العمل) المرفق والموجود في مقر السفارة.

كلمات من وسط الأحداث

ان الصراع القائم لتضييق الهوة بين الدول المتقدمة والتالية هو أشد وأخطر صراع في عصرنا الحاضر.

يؤكد أن اشتراك الصين الشعبية في أي اتفاق لنزع السلاح لن يكون هناك نزاع للسلاح.

وليام فوستر مدير مكتبه الأمريكي لنزع السلاح على الحزب الاشتراكي الفرنسي أن يتطور أو يموت.

ان تقبل تزانيا استعمارا أو توجيها من أي مكان في العالم.

مكاريسو يستقبل ابن عم الملكة

وقد وصل الأمير مولينان إلى العاصمة الكينية في أوائل الشهر الحالي في مهمة قبل أنها التفتت مع حكومة كينيا حول مشاكل الهجرة بين الدولتين.

الأسقف مكاريسو رئيس جمهورية كينيا يبحث مع أولئك الذين شاركوا في حرب القبايلة البريطانية.

وقد وصل الأمير مولينان إلى العاصمة الكينية في أوائل الشهر الحالي في مهمة قبل أنها التفتت مع حكومة كينيا حول مشاكل الهجرة بين الدولتين.

Advertisement for a book titled 'كل يوم جمعة تلنقى القاهرة بالعواصم العربية' (Every Friday you meet Cairo with the Arab capitals). It features a map of the Arab world and a list of cities.

Advertisement for a book titled 'هكذا من الأهل' (Thus from the family). It features a photograph of a family and text about the book's content.

حتى يتكوني سيده المصيف — هذا الموسم ..!

أن سيدة المصيف في هذا الموسم ستكون لها بشرة في لون
العسل، تنتشر السمرة على بشرتها بدون بقع وتسلخات •
الكياج الذي تستعمله هاديء وطبيعي ، صحتها تفيض
بالحيوية والنشاط ، قوامها متناسق جميل ، شعرها منسق دائماً
وكانها تذهب الى الكوفيرونيما ، تتحرك على البلال بحساب
وتتكم بحساب ، وتتعامل مع اناس بحساب •

في كل صيف يدور حديث أيلاج كله حول امرأة واحدة بالذات
كل ما فيها يثير إعجاب أناس : شكلها ، ملابسها تصرفاتها ،
طباعها . فترى من تكون سيدة الصيف في هذا الموسم ؟ لماذا
لا تكونين أنت بالذات ؟ ولماذا لاتعدين نفسك من الآن هي ؟
من هي سيدة الصيف ؟

على الهلاك . ثم لاحظت ان هذه
المجموعة تصرف بطريقة غريبة
تتأكد الناس : هل :
- تستعين مع المجموعة هؤلاء من
العدوى الى وحشك الملة ؟
- تستعين معن فون ان تصرفي
هلين ؟
- تستعين تصرفاتهن وتتصلين معن ؟
- استقر السوال الاول
التيك :
الآنك ستظنون بدعوة الشخصية
المستحقين : للزوال الثاني لان الربوب
والمرافق لايتي دائما بنعية ولكن هذا
بعد انك انك في شجاعة ، من
تقبل للثالث ان شجاعتك قوية ولا
تستعين معن فون ان تصرفي
هلين :
تستعين معن فون ان تصرفي
هلين :
تستعين معن فون ان تصرفي
هلين :

❶ سَمِعَ يَنْتَ عَلَى خَصْرَتِ ۖ وَالتَّى
جَدَّكَ يَبْنِىا وَيَسَارَا ۚ ٢٠ مَرَّةً عَلَى
التَّوَالِي ۖ

أَحْمَرُ شَفَاةٍ ۖ أَوْ لَوْنُ لَحْيَيْهِ الشَّمْسِي
أَوْ اللَّحْيَانِ ۚ عَلَى الصَّبِيِّ جَبَانٌ أَوْ يَكُونُ
تَقَاعًا يَحْفَى يَنْتَ حَفَّتْ ۖ وَالتَّى سَافَا
أَوْ يَكُونُ سَنَارًا شَفَاةً يَرْزُ جَبَالٌ وَجَبَتْ
حَفَّتْ ۖ

وَلَمَّا قَلَتْ لِأَسْتَبْلِغِينَ الْإِعْذَابَ أَلْفَا
عَلَى التَّيَاقِبِ ۚ يَنْتَ مَعَهُ الصَّبِيءُ بِذَاتِ
الْأُذُنِ يَزُولُ بَرْمَةً مِنْ نَاحِيَةِ ۖ وَلَا يَفْقَهُ
الْبُشْرَةَ السَّرَّاءَ مِنْ نَاحِيَةِ ۚ أُخْرَى ۖ مَاتَلْتَقَى
بِاسْتَعْمَالِ السَّرَّاءِ الْفَسْمِ الْخَفِيفِ ۖ وَلَا
دَامَى اسْتَعْمَالِ الْبُشْرَةِ ۖ

أبني وجبات الصيف بالفلكة والخضروات الطازجة

يتنظم فطاكك طوال موسم الصيف يستعصم في تمام ربيع. وفي الوقت نفسه يستعصم حبيب وشاطا ويستعصم عليك بالبريق والجالية، وعملية التنظيم هذه في غاية البساطة كما عليك أن تعلمي هو أن أبني بأكل الخضراوات أو الفواكه الطازجة مثل كوسة، مثلا في الطبخ أبني بتناول ثمرة جريب عروت، ونسل الفخاء تناولي جزرة فطام، وليل العشاء خبارا وطعام.

وهذه قائمة لأطعام الثاني طوال

دما آید طبعی
شیر و شکر من


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الموقف الثاني : تخيلي أن أحد
الخطاطين وضع مسبقاً بجوارك
وحاول أن يتكلم معك بوجه مناسب
فهل :
تتحدثين معه ببراءة وروح رياضية
وتصورين إلى الحبل لا بيمين بالتعقيد؟
تجولين نظرك له وتبتعين بأفكاره
تستأنفين وتبينين - من شكك
وكذلك تفتكرين شيئاً فاجأ ؟
النتيجة : (صفا) للسؤال الأول لأن
الناس ارتفعت وتعلمت منذ هذا الصنف
(بصفي) الثاني ، في هذا الصنف
يفتقد المرأة الزواج من هذا الرجل لو
كان سليم النية .
(نقد) الثلاث لأنه سوف يسيك
أحزما أنفاس الذين يوافقوك من قرب
أذا كنت أ...

النس : أي الأحمر الذي يميل إلى
الصفار

● الكلال بالذن البج ، ودرلة
العين بالذن البني .

● الحرايب كون خفيفة وغير
مروعة بالقلم .



الطيور : نصف ثروة جيب فورت
بيسة أو انشين، قطعة خير مقددة بقوة
بالنن بلعقة مسل
الساعة ١٤ على البلاج كوب من
عصر الخشب نعليكك الثلاثة اللازمة
للسباحة والشي والرياضة .
الغذاء (على البلاج) طبق سلطة
كبر ، جبنه بيهاد أو سفراه ، خير بقند
لبن زبادي مع بلعقة مسل
الساعة ١٤ كوب من عصر الزيتون
المشاهد عصر طليطم ، خفرووات
مبيوحة ، لحم أو طيور أو سمك ،
كسودة .
وإذا كانت تجهدين نفسك فاحرص من
اللام بالسكبة والريشة فاحرص
على تناول الأطعمة والمشروبات التي
تحتوي على فيتامينات

السلام والحرمان بحساب

إن حسن تصرفك مع نفسك على
البلاغ قد يجعلك من عبدة الصديق في
هذا الموضع . فليكن هذا التصالح -
بإذن ربى كل الصفات الجميلة فيهم
أمام الناس - فإذا كان إجماع ربنا
وأيوب التفت إلى القراءة أو ابتكر
الكتاب المخلقة فتشجيعه على مودة
مواثبه على البلاغ .

• كن على ملائمة لهم ، واشتري لهم
حيك وعلقتك المستمرة .

• لا تبتغيهم أمام الناس إذا أخطوا
شجعهم على ممارسة الرياضة
والسباحة واللعب والقفز ، ولا تظلم
منهم أن يجلوسا هذين إلى جوارك .

• إذا أساء أحدكم التصرف على
البلاغ - فاعلمهم من الخروج في اليوم
القلي .

سولي حسنا

التسرع الموح للسهرة
 اذا كنت من النوع الذي لا يميل الى
 السباحة او الجلوس طوليا على الشاطئ
 وتفضل السرايات والسينيات والمساء
 خارج البيت ، فاحرص على ان يكون
 شعرك متوسط الطول وموجا بلبرينات
 ما اذا كنت من هواة السباحة
 والرفلة ، فمن الافضل ان يكون الشعر
 قصيرا ، الا لزيد عن مستوى الاذنين
 على ان يمتد تنسيقا بسرعة في اي وقت
موافق قد تعرضن لها
 هذه هي المواقف التي قد تعرضن
 لها في الصيف . اسألني نفسك عن
 طريقة تصورك في هذه المواقف . ومن
 خلال اجابتك ستعرفين راي الناس في
الموقف الاول : تخيلي انك كونت
 سداة جديدة - بمجموعة من الفتيات

٥ دقائق مع الترنيمات

● حينما ترتدين الميوه في الصباح استمداً للزور الى الجسر توصلين بسلامة يمشى الترنيمات الرياضية الخفيفة. لذا خمس دقائق لملأ جسك بالحيوية وتجعل قوامك مفرداً مستقيماً بلا:

● اثنى جذعك الى الالام مع فتح سلكك وخضض راسك وذراعيك الى الالام واسفل رء بحركى فرايك بينا بسلامة ٤ مرة خمس توك. هذا الترنيمات يملك الضلالت المسفودة

● التكملة

● امشى على الياج بتمتين حليتين واسيرى الارض بقوة ٥ بحركى فرايك الى الالام وفي الخلف بركى ٥ اقلنى بركى في الصباح الباكر او في المساء حينما يكون الياج خالياً

البرج

الأطفال
هوايتهم على الرمال



كما تحافظ المرأة على جمال وجهها ورشاقة قوامها لابد أن تعتني بجمال الرقبة ، وما دام الشعر قصيرا لابد ان يظل الرقبة نحيفة وطويلة وحسنة

مع موضحة الشعر القصير أصبحت الأضواء مسلطة على الرقبة

المرتبة - سوف تودعون شيئاً فشيئاً على
النوم بسلام وسعادة - وإذا كنت لا تفضل
الانقراض ان تصومين أولئك تمنى الان على
النوم بسلام وسعادة - فها هو سر
الانقراض الأول وتمنى سكن بجبال الجبل
وباستراحة وصحة السرور القوي ايفضل
ان اذا كانت رتيقبة غير جميلة فاف
تحزن في امكانك بقليل من الجهد ان
تضمن المجازات - وتمنى اليها جلال
وان تنصري على التقاعد والخطوة
السوداء وتقرها -

أولاً - التخليق بكم

دعني رتيقبة بكم
ثلاث مرات في الأسبوع وأثناء التخليق
يجب ان تكون حركاتك بطيئة خفيفة لا
بشرة الرقة حسنة جداً -

3 املك 3 حركات ملك ان تقم من

ثم أرقمى فكتب السبلى أملى شفته
 العليا ، وكبرى هذا العشرين ١٠ و
 سبوت فكتبه سبخترا و اس
 تحاتين التعاديد التي في طريقها الى
 الطور
 اعنى بربكته يوم بوم تما كما
 بوجهك فعدت لى ملكها الوجه
 الزرقا لى ايويد تحت ايتى من
 ترمى اسفل يقف فجاء و لى مبرر
 اسفل الفخر - الى السمان قد
 الملكا ، فلكر رفعت الى الاسمان و
 الخلق بالوسور والى الذى السمسلمة
 عاد ، وادعيتا ايضا بكمزى الفدى
 الكفكف - واخرا علميا بقويم
 قناع جميل لئلاى الزرقا فى حتما
 نون جبهة لى الوجه الذى تكله
 لئلا : قد الله

أمرس الدنيا ، وأنت جالسة أو واقفة
على أن تكون رتيبة في عمل مستقيم
فإذا هو سر كل رتبة عارضة عليك
وتشك : «مدى» رتيبة لنا :
لنفسك في التلرع ، ومنما جلينين
الابوين ، وعندنا الضراوة
والكنا من السوق ، ونهيات
البيت في أثناء قيلول بالأمس
أن سر الرتبة سوى محل خطوط
نفس ريشة عند الخصى ويغنى
وحيث تشبين عند الجوس كما
كنت تشبين بغير في الأصاف
يزول ويحل ككفة التقلوع :
شء يشجع على قوم الأصاف
والذين عن قوم يوم وتكته
على أمره ، فلنراك كمت تحت
هالكة محبة لا الأسماء

رغبنا أمت مخلص الكواكبات الجار
 إلى النور وأصبح النور المصير
 المؤمّة ، بدأت الرقبة تفرق النور
 على الانتظار بين أظلمت مسترة
 وطولاً وراء ستار النور .
 وملام النور قصير ؟ هل ذلك أن
 الرقبة طويلة والخيال وجيلة . والآن
 عادة في دنيا النجيلة أن المرأة
 في رسلقة قوامها وتعني بوجوه
 ولكنها نسي التجاعلها وكلهم
 لها وجود ؟ مع أنك لو كنت حريصة
 على جيلك ؟ فيجب أن تعني بمرسة
 لتجني مجاعلتها السنية من جماع
 وخطو سدا . والآن على تراكم
 دنا غائل قدر من العافية لها
 تحافظ على جمالها : ومعالجة غير
 ، لتبصر الجمال من الذرة

للمحافظة على
جمال قبتك
عملية شد
مستمرة

في أثناء حديثه بديك :
اسلم الذنن : شعى ويجه في وضع سطح
بواسطة اسلمك من الاعلى الى الاسفل
واحرص على ان تكون حركاتك بطيئة
ومستقلة على نظريه الدم - انجاب
القلب .
شعى وجه يدك اقلها اسفل
الذنن ثم دلكى رقبته ابتداء من منتصف
الذنن حتى الاعلى . تكرر هذا الحزبين
1 مرات ويكرر على بقايد الجسم
البرى .
بواسطة اطراف اسلمك
شعى يخفض له بشرة الرقبة ابتداء من
اسفل الرقبة الى الكتف . يجب ان
يصبح لون بشرتك « بيه » . ان هذا
التدليك ينشئ الدورة الدموية في
الرقبة
تانيا : التدريقات الواسعة

من الافضل عند النوم أن تكون رقبته في وضع مسطح فوق الاسكان وذلك بما تستلضي عن وضع وسادة اسفله ، وأذا كانت تضرب على الوسادة فسيهوا اسفله

وإذا كان ملك يفتكر إلى الجمل
فترة طويلة ورأسه مخفية إلى الأبد
نقوى بمل هذا الترين :
وأنت جالسة التي برأسك إلى الخلف

إذا كانت رقيبك جميلة فلا تتجاهل
بحجة أنها خالية من المصوب وإنما حافية
على هذا الجبال حتى لا يهرب منها .
أولاً : شد الرقبة



في الكفة

إليها
تدليك بالكرام
وعصير الليمون

[illegible]

بمؤسست الحرارة بده نصف سامعة
تخرج ● قلب في صحن يستشير ولقد
ومعها مقدار من سائلة الزبادي

كفتة السجق

المقادير : نصف كيلو سجق بقرى -
ربع كيلو بلطلس مطبوخ وملووق - فصوص
بصلة متوسطة مبشورة - خردس -
سمبوق الكارلي - ملح وفلفل -
بشقان وبصل مفروم النعنع -

الطريقة : تخلط جميع المقادير وتجهز
جيدا وقد يضاف اليها ح بيضة
تشكل المعجينة سندريلا بمشرب
وتمنى طبقة خفيفة من الدقيق
تمسح في البيض ثم في البصل
تصير في السمن البسيط وتقدم ومعها
سلطة الزبادي.

هَذَا الاسجوع؟

حجينة بيضة - شاي ولبن •
 في القرد - كوبة مكورة - طاطا

بناتسنو - شاي ولبن •
 انا اليوم السلق - سلطة خضراء - موزة
 زيزيون ابيض - قهوة باللين •
 مكرونة - سلطة طماطم بالباكونيس
 شاي ولبن •
 حلقايا بيتس مسلوقة بقلنا •
 طماطم -

مقدار اللحم المفروم بنفس الطريقة
ونصف خلف التفتل الأول من المستويين
وبذلك نحصله السمنينة • يسمح مع

ماذا نأكل

الجمجمة : الفطور : ثول دبس
الفداء : فراخ بداري بارز اللحم
خضراء • جيلي
السبت : الفطور : سباتوفيشك
الفداء : كتك ملي شوربة
الأحد : الفطور : فول بطاطا
الفداء : لحم بارد • فطر
الاثنين : الفطور : فطر بالحب
الفداء : بطاطس بيورية وصلصة

الكفتة المشوية على السلي

القادير : نصف كيلو لحم مفقذ -
ملقحة كبيرة مصر بصل - ملح
ارز مسلوقة نصف كيلو - ملحقة
بنونس مفرى - ثوابل -
الطريقة : تخلط جميع القادير
تجبن جيدا - تشكل امسح على
السبخ ثم تشوى وتقدم ومعها سل
زبادى .

الكفتة الملقوفة

القادير : ¼ كيلو لحم مفرم -
كيلو بصل - ملحقات كيرتان بقى
مفرى - ملحقة سنن - ربع كوب
سلح - ثوابل .

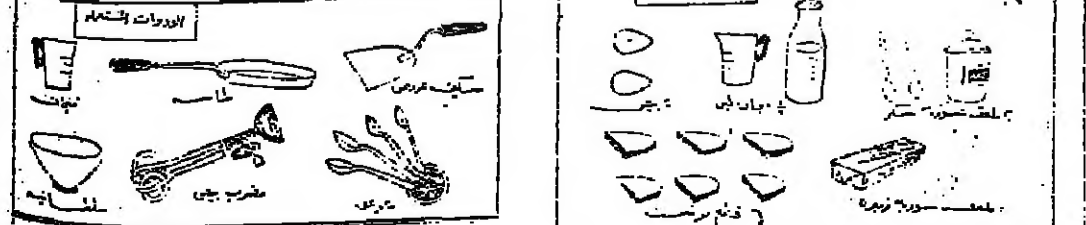
التجربيات الرياضية . اذهني كل ربيته
بلوسيون مقو واذا لم يكن عنك أى
لوسيون مقو فاجتنبها بمعزل ليموت .
وأخيرا كل صباح قبل اللج واجتنب
أحضر مكتبنا سحرا من اللج ولقيته
داخل قطعة قماش خفيفة تم مرى به على
كل ربيته . واذا لم يكن عنك كميات
تج فاستخدمي أمضيتج وأعدة بيلة
بالله البارد جدا . والاخرى بهاء ساخنة
ثم اصغطي بها بالتوالى أسفل فتحة .

سلطة اللبن الزبادي
 المفاتيح : ٣ ثلاثين زبادي -
 نعوص نوم - عدد ٦ ملاعق صفر -
 بقودوس مفروى - ملح -
 الطريقة : يصفى اللبن الزبادي من الشرش ثم يخفق جيدا * يترك الثوم * يضاف اللبن الزبادي * يضاف الملح والبقودوس الى الخليط * يجمد سطحه بالبقودوس ويترك مع الكفنة

بشای خفیف مع باتون سالیہ -
وتجمع حلقات البطاطس والطیلم فی الفروت
المتعجۃ مع عسج جریب فروت
والجزر والطیلم - سلطۃ زبادی -
یاموس شای ولبن - سلطۃ خضراء مشکلة -
مع کوارع - سلطۃ

الكلىء : الفطور : بلبلة باللبس
 القداء : سبك مشوى بالزيت والخبز
 - سلطة ملحنة : جبلى برقنا
 الاربعاء : الفطور : مشويوش
 الغداء : فاصوليا ناضجة بالك
 شمام ملج .
 الخميس : جنة بيضة و
 القداء : نلبة مشوية لمشي
 كعبوت النجاج الاخضر .

ويحتفظ بالحصير المتخلف للجن
اللحم باليصل المبروم ثم يقدم
بالخمره مرتين • نخلط اللحم
بحصير البصل والبقدونس ويعجن
ويتبل بالتوابل • يقدم مقدار نصف
العجينة على شكل اسطوانة متونة
السك وترفع بالقراس وتونس
صهنية مدونة بالسمن • ثم تلب
الاسطوانة حول بعضها ثم يقدم



١ - يكسر البيض في السلطانية ويخفق .
٢ - يضاف اليه مقدار اللبن والسكر ويقلب .
٣ - تقسم قطع التوست بهذا الخلط .
٤ - تدهن الطاسة بقليل من الزبدة وتسخن .
٥ - تحمر شمع التوست على الطاسة الساخنة .
٦ - تقليب على الشامعين الى ان تتحمر .

